

# TABLA CODO

Antes de iniciar los ejercicios, recuerde utilizar ropa cómoda, estar en un lugar tranquilo y realizar cada movimiento según su capacidad física.

## FASE I- MOVILIDAD DEL CODO

- 1.1 **Flexión.** Estando de pie, erguido y con los brazos relajados, estire su brazo derecho hacia un lado a la altura de su hombro y flexione el antebrazo hacia su cara de forma tal que el puño quede apuntando hacia su mandíbula. Repita esta acción suavemente unas 10 veces.
- 1.2 **Extensión.** Suavemente, extienda completamente el codo y regréselo a la posición inicial.

## FASE II- ESTIRAMIENTOS DEL CODO

1. Apoye la palma de la mano en una pared con el brazo extendido y presione ligeramente por unos 20 segundos.
2. Apoye la palma de la mano completamente en una mesa procurando que el antebrazo y la muñeca quede de frente y los dedos hacia atrás; ejerza ligera presión de arriba hacia abajo por unos 20 segundos hasta que sienta la tensión.
3. Con el puño cerrado, flexione la muñeca hacia atrás y lleve el brazo completamente extendido a un lado por unos 20 segundos hasta lograr tensión.

## FASE III – FUERZA DEL CODO

Para realizar estos ejercicios, va a necesitar algún objeto que tenga algo de peso; puede ser una botella de 0,5 litros o algo equivalente. ¡Comencemos!

- 3.1 **Flexión y extensión con peso:** Con el objeto en la mano, extienda el brazo hacia el frente a la altura del hombro y luego flexione el codo hacia el antebrazo de forma que el objeto llegue a su cabeza. Repita la acción 10 veces.
- 3.2 **Supinación con peso:** Tome el objeto procurando que la palma entera soporte el peso y el codo apunte hacia abajo; suba y baje el brazo 10 veces.
- 3.3 **Posición neutra prono-supino con peso:** Tome el objeto de forma vertical procurando que los nudillos queden a un lado; el codo debe apuntar

hacia un lado; suba y baje el brazo 10 veces.

- 3.4 **Pronación con peso:** Tome el objeto procurando que los nudillos queden hacia arriba y el peso del objeto recaiga en los dedos; estire el brazo hacia adelante. Sube y baje 10 veces.
- 3.5 **Supinación:** En una mesa, apoye su antebrazo con la palma de la mano abierta; luego, sin desapoyar el antebrazo, gire solamente la mano 10 veces.
- 3.6 **Pronación:** Con el antebrazo aún apoyado en la mesa, gírelo hasta que la parte lateral de la mano quede tocando la superficie. Repita la acción 10 veces.